

# pequeños cambios

PARA COMER MEJOR 

*más*

FRUTAS  
Y HORTALIZAS

LEGUMBRES

FRUTOS SECOS

VIDA ACTIVA  
Y SOCIAL

*cambiar a*

AGUA

ALIMENTOS  
INTEGRALES

ACEITE DE OLIVA  
VIRGEN

ALIMENTOS  
DE TEMPORADA  
Y PROXIMIDAD

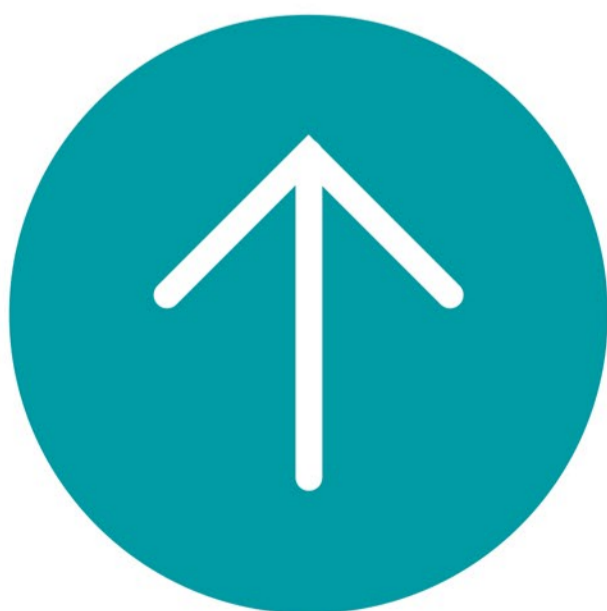
*menos*

SAL

AZÚCARES

CARNE ROJA  
Y PROCESADA

ALIMENTOS  
ULTRAPROCESADOS



Edició impresa per

**CSB** Consorci Sanitari de Barcelona

**ASB** Agència de Salut Pública

Generalitat de Catalunya  
**Agència de Salut Pública de Catalunya**

DISFRUTA COMIENDO

*sano*

**PAAS** Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable

**061** CatSalut Respon

canalsalut.gencat.cat

